



## WEGAŃSKI model żywienia

GRUPA ŻYWNOCÍ	2000 kcal	2500 kcal
	ilość porcji/ dzień	
Produkty zbożowe	9	11
Warzywa	4	5
Owoce	3	3
Nasiona strączkowe	2	3
Orzechy i pestki	1 1/2	2
Tłuszcze	1 1/2	2
Słodcyce	2	2

**DODATKOWO SUPLEMENTY:** witamina B12, witamina D (w okresie zimowym, gdy brakuje słońca), wapń (w przypadku zbyt niskiego spożycia z żywnością)

## WIELKOŚĆ PORCJI

## ZNACZENIE ŻYWIENIOWE I KORZYŚCI

### Produkty zbożowe

1 kromka chleba pełnoziarnistego (40 g)  
1/2 bułki z ziarnami zbóż (40 g)  
3 kromki pieczywa chrupkiego (30 g)  
1/4 szkl. (30 g) płatków zbożowych  
1/2 szkl. (100 g) gotowanego ryżu, kaszy, makaronu  
1 duży lub 2 małe ziemniaki (120 g) – ZAMIENNIK

- Źródło energii (węglowodany), błonnika, witamin z grupy B oraz składników mineralnych (żelaza, cynku, magnezu).
- Pełnoziarniste produkty zbożowe obniżają ryzyko chorób układu krążenia i zapobiegają zaparciom.

### Warzywa

100 g warzyw surowych  
120 g warzyw gotowanych  
150 ml soku warzywnego

- Niskokaloryczne, bogate w witaminy, składniki mineralne, błonnik i fitoskładniki.
- Chronią przed nadwagą i przewlekłymi schorzeniami, wspomagają odporność.

### Owoce

150 g owoców świeżych  
30 g owoców suszonych  
150 ml soku owocowego

- Źródło węglowodanów prostych, witamin (A, C), potasu, błonnika i fitoskładników.
- Wspomagają odporność, zapobiegają przewlekłym schorzeniom.

### Nasiona strączkowe

1/2 szkl. (100 g) gotowanych nasion strączkowych (soczewicy, ciecierzycy, fasoli, grochu itp.)  
100 g tofu lub 250 ml mleka sojowego (\*)

- Źródło białka, witamin z grupy B, składników mineralnych oraz fitoskładników.
- Chronią przed przewlekłymi schorzeniami.

### Orzechy i pestki

1/4 szkl. (30 g) orzechów lub pestek  
2 łyżki (30 g) masła orzechowego  
2 łyżki (30 g) pasty tahini

- Dobre źródło białka, błonnika, składników mineralnych, niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych i witaminy E.

### Tłuszcze

1 łyżka (14 g) oleju lub masła  
100 g oliwek  
75 g awokado

- Dostarczają energii, są nośnikami witamin A, D, E, K i niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych.

### Słodycze

40 g ciasta drożdżowego  
25 g herbatników lub 30 g biszkoptów  
20 g czekolady  
40 g dżemu lub 30 g syropu (klonowego, daktylowego, z agawy itp.)

- Są wysokokaloryczne i ich obecność w codziennym menu nie jest konieczna.
- Spożywanie ich ma znaczenie głównie psychologiczne (źródło przyjemności).

(\*) Zaleca się mleko sojowe (lub inne mleko roślinne) wzbogacone w wapń, witaminę B12 i witaminę D. Wegetarianie nie spożywający żywności wzbogaconej w te składniki powinni przyjmować odpowiednie suplementy diety. Zbilansowanie diety wegańskiej może również ułatwić uwzględnienie w posiłkach traw morskich (źródło składników mineralnych, witamin z grupy B) oraz drożdży (źródło witamin z grupy B).